

令和  
6年度

# 晴ればれ☀️福田教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3火曜日 13:30~15:30

参加費  
無料

場所

岡山市立福田公民館 1階 実技室

岡山市南区古新田1186 TEL：086-282-3773

申込  
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

内容

健康づくりに関わる講話・実技

※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

持ち物

筆記用具・上履き  
水分補給ができるもの



教室についてのお問い合わせは

(公財) 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

TEL：086-230-0315 時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

## 2024年度の教室内容（時間 13:30～15:30）

会場：福田公民館

開催日	内容
4月16日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月21日（火）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
6月18日（火）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
7月16日（火）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
8月20日（火）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師:岡山市地域ケア総合推進センター職員
9月17日（火）	ロコモを知って予防しよう！
10月15日（火）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
11月19日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
12月17日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
1月21日（火）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
2月18日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
3月18日（火）	身近なものを使ってながら運動にTry

※当教室では医学的な健康診断を行っていません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。  
（運動制限のある方は医師に相談の上、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※マスクの着用は個人の判断でお願いします。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。